LSD
CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
2. Si tu as décidé de prendre du LSD, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant**.
3. **La première fois**, ne prend pas plus d'un quart de buvard. **Si les effets ne viennent pas, patiente** encore plutôt que de regober et de risquer une surdose.
4. **Fractionne le produit, espace tes prises** de plusieurs heures.
5. **Évite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques.
6. Évite d'avoir l'estomac plein, **la digestion étant perturbée** lors de la montée (mange quelques heures avant).
7. Laisse tomber le LSD si tu souffres de **fatigue physique** ou de **problèmes d'ordre psychologiques** (angoisses, dépressions).
8. Le LSD se prend par **voie orale**, les autres modes d'administration augmentant considérablement les risques de réactions indésirables.
9. Sache que tu te sentiras probablement **très fatigué physiquement et psychiquement les jours suivants**.
10. Lors de la descente, **mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits frais et secs, bonbons).
11. **Évite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à responsabilité…
12. Et pense aux **préservatifs** et au **gel** !

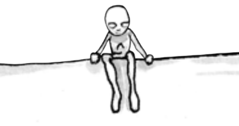
EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

En cas de nausée :
Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :
Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG

Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73

Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67

Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39




Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sexualites-info-sante.fr
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07.61.42.39.90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
conscience.nocturne@gmail.com
facebook.com/ConscienceNocturne

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !







version 12-2020



Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

Le LSD 25, ou diéthylamide de l'acide lysergique, est **une drogue prohibée obtenue à partir de l'ergot de seigle**. Elle est classifiée parmi les stupéfiants dont l'usage est interdit : L'art L3421-1 du code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 3750 € et des peines de prison (allant jusqu'à 1 an).

Généralement, le LSD se présente sous la forme de **goutte** ou de **buvard**, petit carré de papier imbibé d'acide, souvent orné d'un dessin. Une goutte équivaut souvent à plusieurs buvards. Il peut aussi se présenter sous formeou de **micropointe**, (petit morceau ressemblant à une mine de crayon) ou encore de morceau de **gélatine**.

25 microgrammes de LSD suffisent à entraîner des effets psychotropes. Une dose (**un trip**) peut contenir entre 50 et 400 microgrammes.

Le dosage d'un buvard est aléatoire. C'est là un de ses principaux risques : pour deux buvards (portant le même nom), l'un pourra être puissant et l'autre très soft.

Attention au surdosage ! Le LSD agit sur les connexions neuronales provoquant une hyper-connectivité des zones cérébrales qui n'ont pas l'habitude de communiquer entre elles habituellement. Ceci explique les cas de synesthésie (mélange des perceptions comme d'entendre des couleurs ou voir des sons).

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Il faut environ ½ heure à 1 heure pour ressentir les premiers effets. **Mais il arrive que cela prenne plusieurs heures : surtout ne reprend jamais de LSD en pensant que la première prise était inefficace**. Patiente !

On voit trop souvent des usagers se retrouver avec une double dose dans la tête…

Au début de la montée, peut apparaître une anxiété ou un sentiment désagréable de confusion. Il ne faut pas bloquer sur ces sensations, elles sont passagères.

Puis les idées se mettent à défiler tellement vite, qu'il peut devenir difficile de s'exprimer oralement. Au niveau du temps, impossible de savoir l'heure qu'il est, ça va trop vite ! Certains ont des fou rires difficiles à contrôler.

Il existe autant d'expériences que de personnalités différentes. Globalement, on peut dire que l'expérience au LSD (bonne ou mauvaise) est puissante et laisse un souvenir impérissable.

Certaines notions reviennent souvent, comme une meilleure compréhension de soi, une forte harmonie avec la nature, une lucidité supérieure, un aiguisement des sens, des expériences mystiques, la sensation d'être immortel ou encore un vécu de mort suivi d'une résurrection.

Le LSD provoque des **hallucinations**, c'est-à-dire d'intenses modifications sensorielles. Les perceptions auditives, visuelles, tactiles se mélangent. Les sons ont des couleurs, les objets se mettent à respirer ou à miroiter leur énergie, des motifs en mosaïque peuvent apparaître sur toutes les surfaces.

Le voyage peut durer 5 à 12 heures et s'achève par une période assez fatigante (**descente**) pendant laquelle il peut être difficile de trouver le sommeil.

MAIS C'EST AUSSI ...

Il peut arriver que la prise d'acide (unique ou répétée) déclenche un **problème psychologique ou psychiatrique durable :** dépression nerveuse, insomnie, paranoïa, psychose… Ces problèmes se produisent surtout chez des personnes fragiles ou ayant des antécédents. Une fréquence de consommation élevée ou une surdose peuvent être à l'origine de telles réactions.

Les drogues dites récréatives (LSD, ecstasy…) peuvent dans certains cas **être utilisés comme remède à l'ennui**, au manque d'activité, à la déprime. La consommation devient difficile à gérer car elle donne l'illusion d'apporter une consistance à sa vie.

Par ailleurs, certaines révélations favorisées par la prise de psychédéliques, peuvent faire regretter d'y avoir eu accès. Une prise de conscience, si elle arrive à un mauvais moment, peut faire gravement péter les plombs. **Des remises en question peuvent s'avérer être au-delà du supportable :** il est difficile d'encaisser en une nuit ce qui se passe habituellement sur une longue durée et par étapes.

Si tu consommes beaucoup de LSD sur une petite période, un certaine **tolérance** s'installe et oblige à augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets, parfois même tu ne sentiras pas du tout le produit. Laisse passer une semaine, ou au moins quelques jours car la tolérance au LSD disparaît rapidement après une période de non consommation.

Si tu es amené à consommer régulièrement du LSD, par exemple sur une semaine de festival, prends le temps de te reposer et de manger après chaque trip, ton corps et ton esprit ont besoin de récupérer.

LE BAD TRIP

C'est une mauvaise expérience liée à la prise d'une drogue. Il peut se produire dès le début de la montée, mais aussi plusieurs heures après les premiers effets. **Si tu commences à flipper, à angoisser, à paranoïer et à ne plus assurer, on peut dire que tu es en plein dedans.** Tout ça peut être relativement léger et transitoire, mais ça peut devenir un réel cauchemar (crise de panique, psychose). La plupart du temps, quand la chimie s'estompe, l'angoisse se dissipe plus ou moins rapidement, même si on n'est pas prêt d'oublier cette dure expérience.
D'autres fois malheureusement, **c'est un vrai traumatisme** qui peut déclencher des problèmes durables, par exemple des angoisses difficilement contrôlables, des phobies genre claustrophobie, la perte involontaire des repères acquis, un état confusionnel, des bouffées délirantes… C'est rare mais sévère.

Un bad trip ne se produit pas par hasard. La qualité et la quantité des produits sont en cause, mais le bad trip est fréquent aussi chez ceux qui tentent de trop contrôler l'ivresse ou qui prennent peur devant une montée trop forte.

Il faut au contraire accepter et laisser venir ces changements d'état. Ne te défend pas, accompagne ! Ces expériences ne sont pas vraiment anodines. Il faut pouvoir **évaluer son aptitude psychologique à gérer une ivresse aussi puissante que celle du LSD**, et gober seulement si on se sent prêt. L'esprit doit s'exprimer dans un climat intérieur serein et positif. Il ne faut pas oublier que les substances psychédéliques subliment et amplifient les sentiments, qu'ils soient bons ou mauvais (psychédélique : du grec psukhê = esprit et délo = révéler).

C'est pour ces raisons qu'il est très dangereux de faire gober quelqu'un à son insu. Il y a des moments, des circonstances où il ne faut jamais gober car on ne fuit pas avec ce genre de produits mais au contraire on se révèle.

Si quelqu'un se fait un mauvais trip parce qu'il a pris de l'acide, reste calme toi-même et fais ton possible pour le rassurer. Emmène-le dans un coin tranquille et bien aéré, parle-lui et rassure-le. Rappelle-lui qu'il est sous l'emprise d'un produit dont l'effet va se dissiper. Il ne faut pas non plus le harceler : vu son état, il lui sera de toute façon difficile de répondre. Un léger massage ou une épaule chaleureuse peut suffire à calmer bien des angoisses.

Si malgré cela rien n'y fait, si l'acidifié ne décoince pas de son mauvais délire, alors il ne faut pas hésiter à faire appel à une personne qualifiée. Seul un médecin est habilité à administrer un médicament permettant une redescente d'un voyage d'acide.

Ne laisse jamais seul quelqu'un qui va mal !

LA DESCENTE

La descente est un **moment de transition** délicat qu'il faut gérer. Les effets s'estompent, la fatigue apparaît, on retrouve son état de conscience habituel.

L'idéal est de rester entouré, d'avoir au moins 24h devant soi sans activités qui prennent la tête ou de responsabilités à assumer, de se reposer et de s'alimenter correctement. Même dans ces conditions il peut y avoir des moments difficiles (grande fatigue, moral fluctuant…).

Si le contexte ou l'environnement n'est pas rassurant, c'est une période où peut apparaître, voire s'installer, une dépression.